

LIPIAŃSKA KSIĄŻKA KUCHARSKA



Zakup sfinansowany z budżetu Województwa Zachodniopomorskiego
w ramach zadania publicznego pn. „Społecznik na 5! Program wspierania
inicjatyw oddolnych na lata 2025-2029”.

Program zainicjowany przez Marszałka Województwa Zachodniopomorskiego



Lipiańska Książka Kucharska to opowieść o miejscu, które zrodziło się z drogi. Drogi ludzi przyjeżdżających tu z różnych stron Polski - z Kresów, z Wielkopolski, z Pomorza, z centralnej Polski. Każdy przywiózł w walizce trochę swojego świata: fotografie, święte obrazki, kilka drobiazgów i... smaki. Te najtrwalsze, bo związane z domem, którego już nie było.

W Lipianach i okolicznych wsiach te różne kuchnie zaczęły się powoli spotykać. Najpierw w sąsiedzkich rozmowach na podwórku, potem przy pożyczaniu formy do ciasta, wreszcie przy jednym stole. Przepisy przechodziły z rąk do rąk, z zeszytu do zeszytu, z pamięci jednej gospodyni do pamięci drugiej. I tak z czasem pierogi „jak u mamy z Lwowa” zaczęły żyć obok zupy „jak u babci spod Poznania”, a na świątecznym stole stały obok siebie potrawy, które wcześniej nigdy by się nie spotkały.

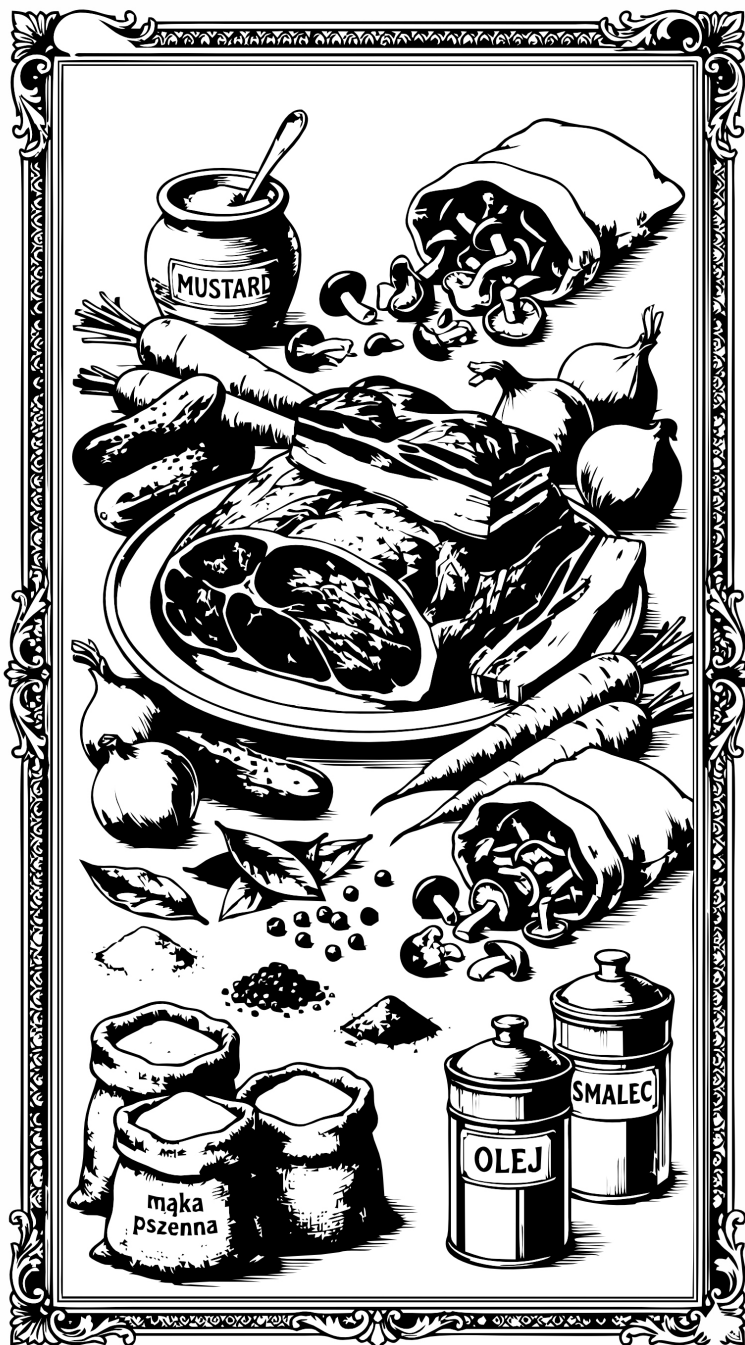
Z tych spotkań, podpatrywania się nawzajem i zwykłej codziennej zaradności powstała kuchnia, którą dziś możemy nazwać po prostu - lipiańską. Nie jest to kuchnia jednego regionu, jednej tradycji czy jednej szkoły gotowania. To raczej mozaika smaków, która przez dziesięciolecia dopasowywała się do tego, co można było kupić w sklepie, co rosło w ogrodzie i co udało się „załatwić” od znajomego rolnika. Przepisy zmieniały się razem z ludźmi - uproszczone, dostosowane do nowych czasów, ale wciąż niosące w sobie ślad tamtego pierwszego domu.

Ta książka jest ukłonem w stronę pokolenia naszych rodziców i dziadków. Tych, którzy budowali Lipiany i całą gminę od nowa - cegła po cegle, a przy okazji obiad po obiedzie, święta po świętach. To oni stworzyli smak tego miejsca. Ich zeszyty z pożółkłymi kartkami, luźne karteluszeki wetknięte między książki, przepisy przekazywane „na oko” przy kuchennym stole - to wszystko jest dziedzictwem, które zbyt łatwo może się rozproszyc.

Chcemy ten dorobek zabezpieczyć. Nie tylko dla siebie, dziś, kiedy jeszcze możemy zadzwonić do mamy czy cioci i dopytać: „a ile tej mąki naprawdę?”. Chcemy, by za dwadzieścia czy trzydzieści lat ktoś z młodszego pokolenia mógł otworzyć tę książkę i znaleźć w niej smak dzieciństwa, głos babci, która mówiła „mieszaj, żeby się nie przypaliło”, i zapach niedzieli z czasów, gdy wszystko było trochę prostsze.

„Lipiańska Książka Kucharska” to nie jest zbiór „idealnych” receptur. To zapis żywej kuchni – takiej, która powstała z potrzeby, z przyzwyczajenia i z tęsknoty. To opowieść o tym, jak ludzie z różnych krańców Polski stali się jedną społecznością. I jak, przy jednym stole, z wielu historii powstało jedno miejsce na ziemi, które dziś nazywamy po prostu: dom.

Zrazy wołowe – Urszula Smoląg



Składniki: 1,5 kg mięsa wołowego (najlepiej zrazówka), boczek wędzony w plastrach (tyle ile plastrów mięsa), 5 ogórków kiszonych, 4 marchewki, 3 cebule, musztarda, garść suszonych grzybów, liść laurowy, ziele angielskie, sól, pieprz, papryka słodka mielona, 3 łyżki mąki pszennej do zagęszczenia sosu oraz olej lub smalec do smażenia.

Mięso wołowe kroimy w cienkie plastry i dokładnie rozbijamy tłuczkiem. Ogórki kiszone i marchewkę kroimy w słupki, a cebulę w piórka. Każdy plaster mięsa smarujemy z jednej strony musztardą, po czym układamy na nim plaster boczku, słupek ogórka, marchewki i trochę cebuli. Zawijamy całość w ścisły rulon i spinamy wykałaczką.

Gotowe zrazy obtaczamy w mące, a następnie obsmażamy na rozgrzanym oleju lub smalcu z każdej strony na złoty kolor. Przekładamy do garnka z grubym dnem. Zalewamy gorącą wodą, dodajemy liść laurowy, ziele angielskie oraz garść pokruszonych suszonych grzybów.

Dusimy pod przykryciem przez około 1,5 do 2 godzin, aż mięso będzie miękkie. Sos doprawiamy solą, pieprzem i papryką słodką, a następnie zagęszczamy mąką pszenną rozrobioną w niewielkiej ilości wody.

Kluski z masłem i bakaliami (wigilia) – Renata Sakowska

Składniki: makaron (jak do rosółu), bakalie według uznania: rodzynki, orzechy włoskie, kandyzowana skórka pomarańczowa, miód oraz mak ugotowany i zmielony.

Makaron gotujemy, odcedzamy i przelewamy zimną wodą, a następnie zostawiamy do odsączenia. Rodzynki sparzamy wrzątkiem i dokładnie osuszamy. Mak łączymy z makaronem, dodajemy bakalie i miód według smaku, wszystko delikatnie mieszamy. Na końcu dorzucamy rodzynki i ponownie mieszamy, żeby składniki dobrze się połączyły.



Chrupkie ogórki – Adam Terebus

Składniki: 3 kg ogórków, 3 łyżki soli, 2 główki czosnku, 2 łyżki papryki chili.

Ogórki obieramy, kroimy w słupki i usuwamy nasiona. Całość mieszamy z solą, czosnkiem i chili, po czym odstawiamy na około 8 godzin. Po tym czasie odlewamy powstały płyn.

Przygotowujemy zalewę: 1 kg cukru, 1 szklanka octu i 6 łyżek oleju. Całość zagotowujemy i gorącą zalewą zalewamy ogórki. Odstawiamy na około 12 godzin, mieszając co jakiś czas. Na końcu przekładamy do słoików. Nie pasteryzujemy.



Ziemniaczane gołąbki – Dorota Mazur

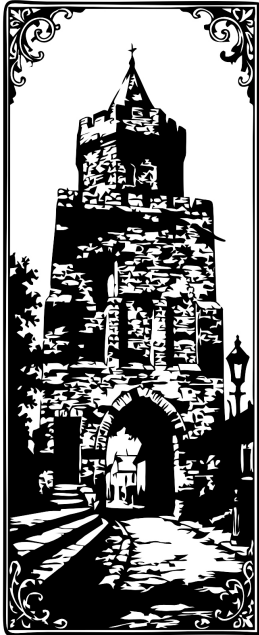
Składniki: ziemniaki, cebula, boczek wędzony, kasza gryczana, cała główka kapusty (do gołąbków), śmietana kwaśna oraz przyprawy: sól, pieprz, majeranek.

Ziemniaki ścieramy na tarce i lekko odsączamy z nadmiaru wody. Kaszę gryczaną gotujemy do miękkości. Cebulę kroimy i szklimy na patelni, boczek wędzony podsmażamy na rumiano.

Wszystkie przygotowane składniki łączymy w jednej misce. Doprawiamy solą, pieprzem i majerankiem, dokładnie mieszamy, żeby masa była jednolita.

Liście kapusty sparzamy i delikatnie oddzielamy. Na każdy liść nakładamy porcję farszu i zawijamy jak klasyczne gołąbki. Układamy w garnku i dusimy do miękkości kapusty.

Podajemy na ciepło ze śmietaną kwaśną. Dobrze smakują też po podsmażeniu następnego dnia – wtedy mają jeszcze bardziej wyrazisty smak.



Placek rozbójnika – Anna Demnyk

Składniki: 0,5 kg obranych ziemniaków, 1–1,5 szklanki mąki pszennej, 1 jajko, 1 duży filet z kurczaka, warzywa (kalafior, brokuł, marchewka lub mieszanka mrożona), olej do smażenia, śmietana 18% lub jogurt naturalny oraz przyprawy: bazylia, sól, pieprz, przyprawa do kurczaka.

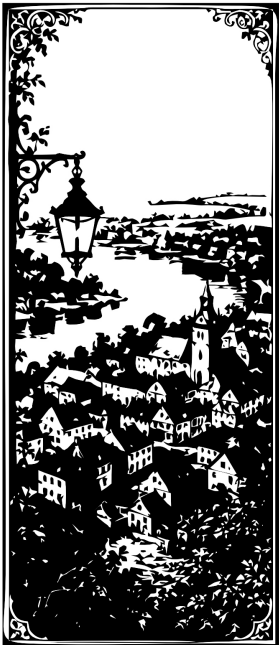
Ziemniaki ścieramy na tarce. Dodajemy 2–3 łyżki oleju oraz jajko i delikatnie mieszamy. Stopniowo dosypujemy mąkę, cały czas mieszając, aż masa będzie gładka i bez grudek.

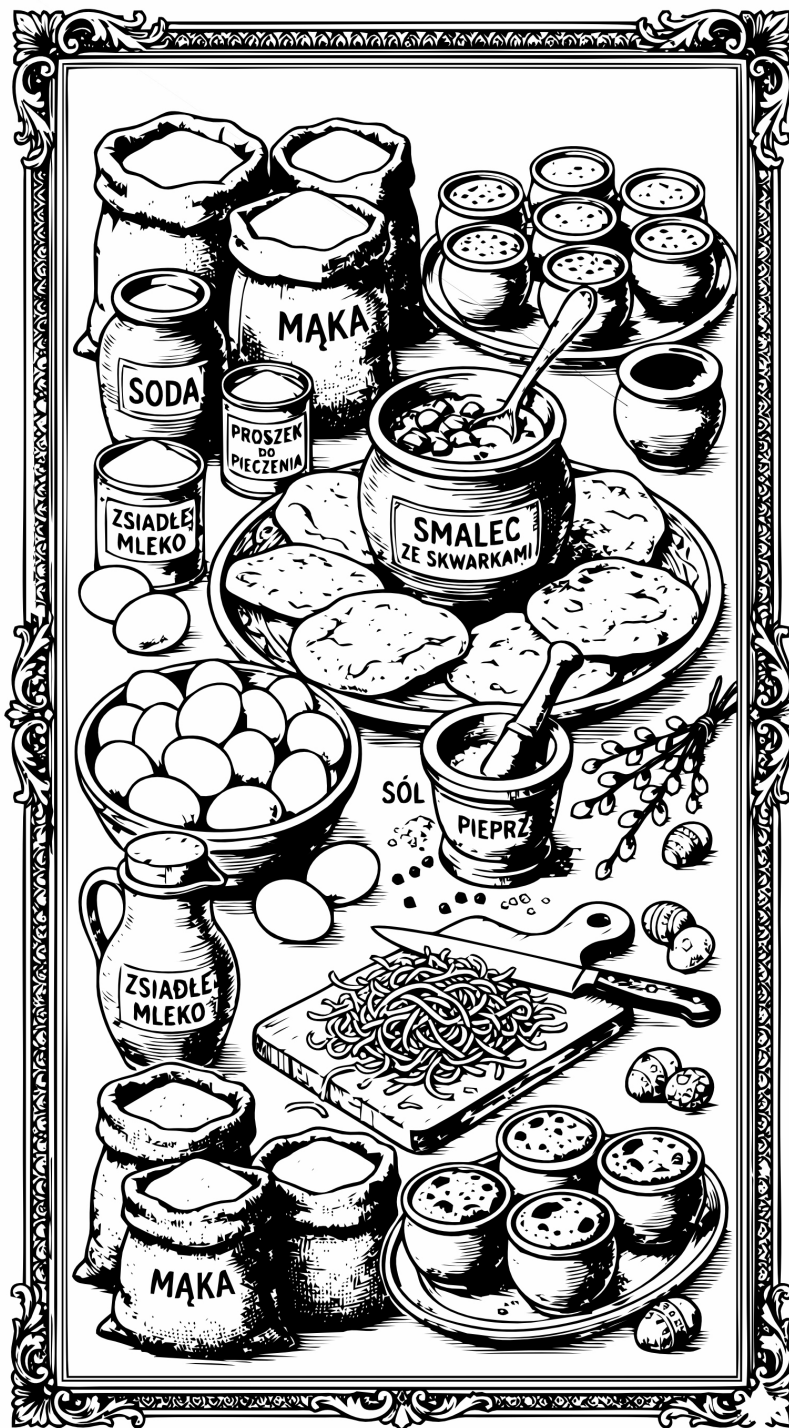
Filet z kurczaka kroimy w drobną kostkę, doprawiamy przyprawą do kurczaka i smażymy na oleju przez około 15 minut, aż będzie dobrze podsmażony.

Warzywa dzielimy na mniejsze kawałki: brokuł i kalafior na różyczki, marchewkę w talarki. Gotujemy na parze lub w niewielkiej ilości osolonej wody do miękkości, a następnie odcedzamy.

Usmażone warzywa łączymy z kurczakiem i mieszamy. Z masy ziemniaczanej smażymy duże, grube placki (około 10–11 cm średnicy). Na połowę każdego placka nakładamy farsz, składamy na pół i lekko dociskamy.

Podajemy na ciepło, polane śmietaną lub jogurtem wymieszanym z bazylią i odrobiną soli.





Naczynka (Wielkanoc) – Anna Szczepkowska

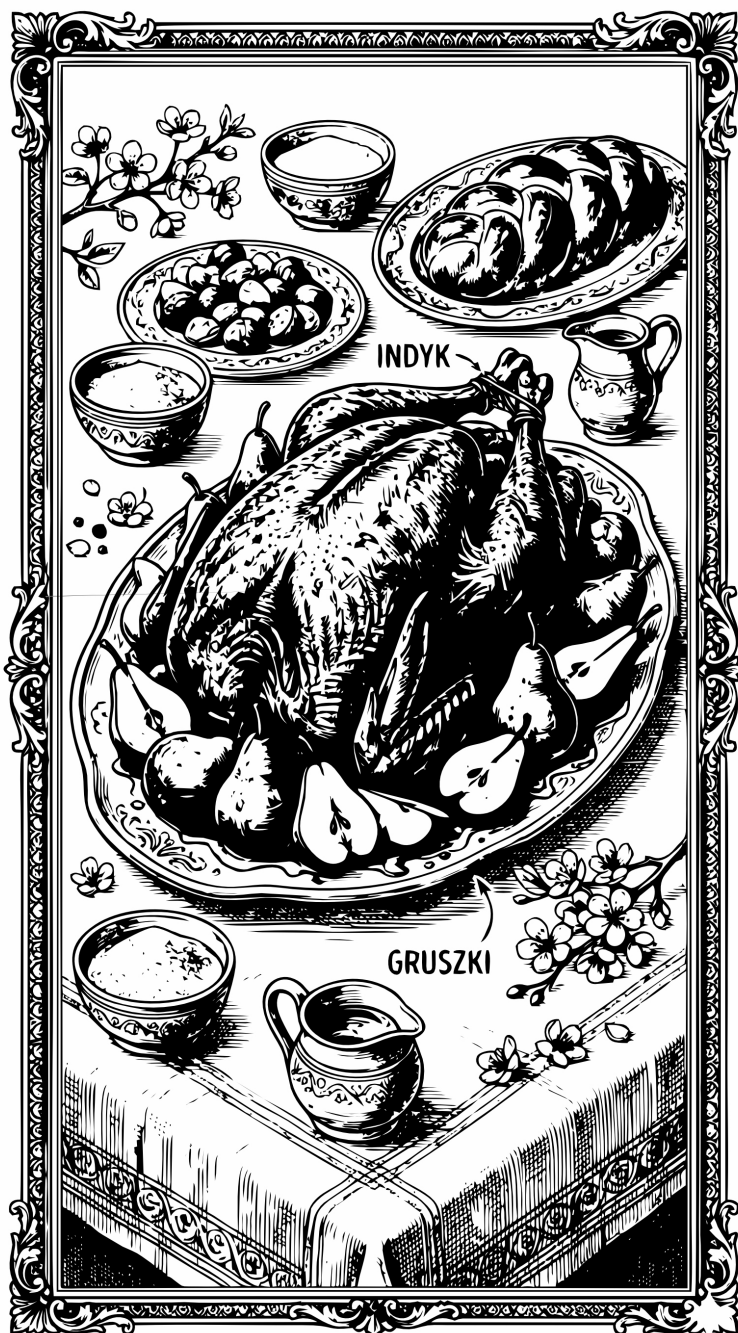
Składniki: 1 kg mąki, 1 łyżeczka sody, 1 łyżeczka proszku do pieczenia, 2 jajka, zsiadłe mleko (tyle, ile „zabierze” mąka), 15 jaj, 1 litr smalcu ze skwarkami, sól i pieprz.

Z mąki, sody, proszku do pieczenia, jajek i zsiadłego mleka zagniatamy ciasto – tyle mleka dodajemy, aby uzyskać elastyczną, średnio twardą masę. Z ciasta pieczemy cienkie placki.

Po wystudzeniu placki kroimy na cienkie wiórki. Zalewamy je wrzącym mlekiem, aby się zaparzyły, a następnie odstawiamy do przestudzenia.

Do masy dodajemy 15 jaj, doprawiamy solą i pieprzem. Wlewamy również 1 litr smalcu ze skwarkami i dokładnie mieszamy całość.

Masę nakładamy do foremek i pieczemy około 1 godziny w temperaturze 160°C.



Indyk z gruszkami (odpust, komunia, dożynki)

Wiesława Wojtuń

1kg filetu z indyka, 4 gruszki twarde o wydłużonym kształcie, kubek śmietany 12%, olej sól pieprz, majeranek, masło

Filet z indyka kroimy w cienkie plastry posypujemy solą i pieprzem

gruszki obieramy ze skórki i kroimy wzdłuż w cienkie plastry starannie usuwając gniazda nasienne. podsmażamy lekko na maśle i odstawiamy

na patelni rozgrzewamy olej z masłem i z obu stron smażymy pokrojone plastry z indyka rumieniąc je na złoty kolor. na każdym plastrze zrumienionego mięsa układamy podsmażone kawałki gruszek opruszamy suszonym majerankiem dodajemy śmietanę i jeszcze kilka minut trzymamy na niewielkim ogniu aby śmietana się podgrzała. Dzięki gruszkom mięso jest soczyste i ma wspaniały aromat

Dodatkowo: Dobrze się komponuje z surówką z kapusty pekińskiej z czerwoną papryką lub zieloną sałatą

Jajka z chrzanem (Wielkanoc) – Anna Demnyk

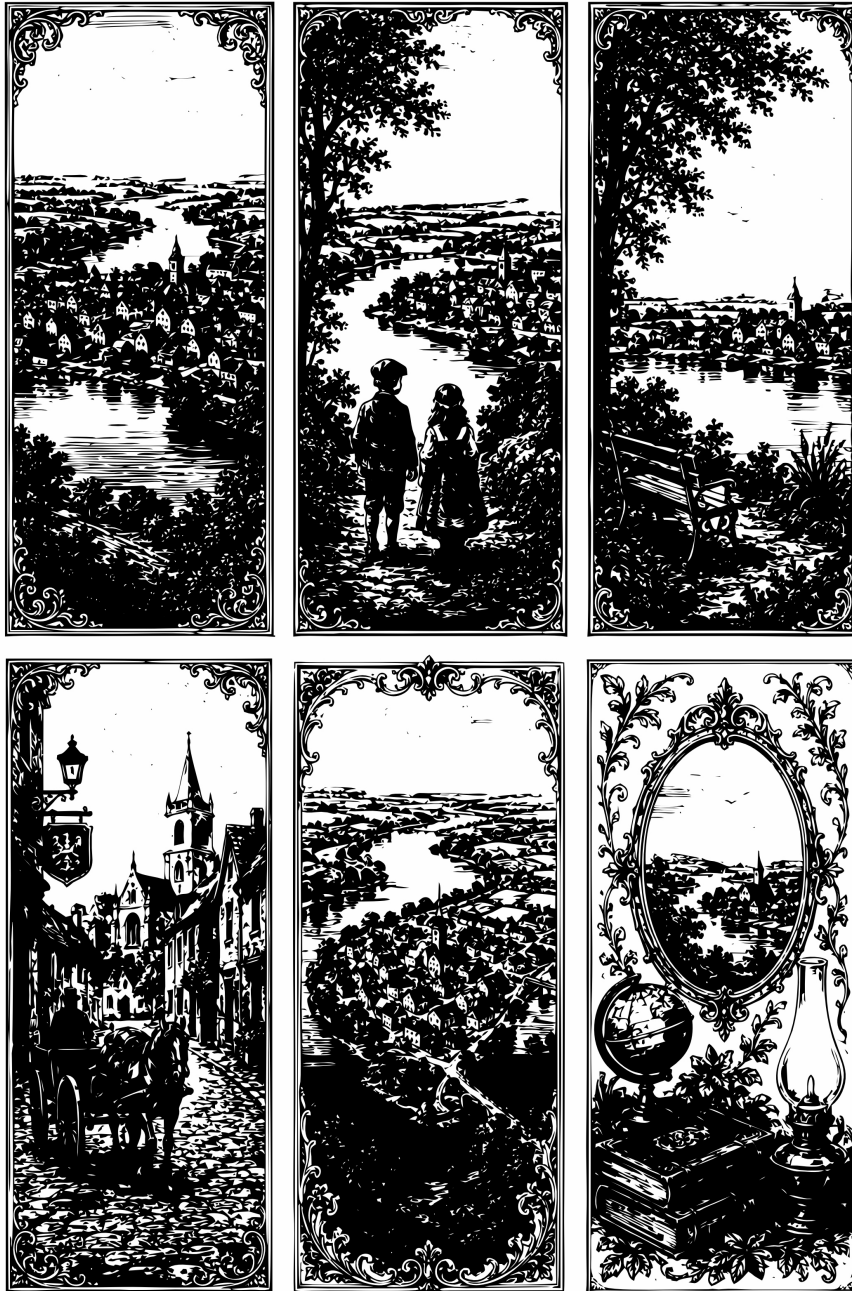
Składniki: 10 jajek ugotowanych na twardo, 1 średnia cebula, 2 łyżki tartego chrzanu, pół cytryny, 2 łyżki octu, sól, pieprz oraz szczypiorek lub natka pietruszki.

Jajka obieramy i kroimy w grubą kostkę. Cebulę siekamy bardzo drobno. Łączymy wszystko w misce, dodajemy chrzan.

Całość skrapiamy sokiem z cytryny i octem, doprawiamy solą i pieprzem. Dokładnie mieszamy, żeby smaki się połączyły.

Na wierzchu posypujemy drobno posiekanym szczypiorkiem lub pietruszką.

Podajemy jako dodatek do mięs i białej kielbasy w wielkanocnym menu.





Rolada z mięsa mielonego – [anonimowa]

Składniki: 1 kg mięsa mielonego, 2 jajka, bułka (namoczona w wodzie), 2 łyżeczki mielonego szpinaku, 2 cebule, 3 ząbki czosnku, 1 pęto kielbasy wędzonej, olej, sól i pieprz.

Bułkę namaczamy w wodzie i odciskamy. Cebulę kroimy w drobną kostkę, czosnek przeciskamy przez praskę.

Do mięsa mielonego dodajemy bułkę, jajka, cebulę, czosnek oraz przyprawy: sól, pieprz i szpinak. Całość dokładnie wyrabiamy, aż masa będzie jednolita.

Mięso rozkładamy na kształt prostokąta. Na jednym brzegu układamy kielbasę wędzoną. Całość zwijamy w zwartą roladę.

Rulon delikatnie polewamy olejem i zawijamy w folię aluminiową. Pieczemy około 1 godziny w temperaturze 180°C.

Po upieczeniu odstawiamy na chwilę, żeby łatwiej się kroilo.



Żurek na zakwasie – [anonimowy]

Składniki: 0,5 l zakwasu na żurek, 1,5 l wywaru z wędzonki i białej kielbasy, 200 g boczku wędzonego, 2 białe kielbasy, 2 ząbki czosnku, duszone grzyby, majeranek, chrzan, śmietana 18%.

Boczek kroimy i podsmażamy, najlepiej razem z cebulą, aż się lekko zrumieni i puści aromat. W tym czasie przygotowujemy wywar z wędzonki i białej kielbasy.

Do gotującego się wywaru dodajemy podsmażony boczek, pokrojoną białą kielbasę oraz czosnek. Gotujemy całość około 25 minut, żeby smaki dobrze się połączyły.

Następnie wlewamy zakwas i doprowadzamy do lekkiego zagotowania. Doprawiamy chrzanem, majerankiem oraz duszonymi grzybami. Na koniec zabelamy śmietaną.

Podajemy tradycyjnie z jajkiem na twardo.



Plackanka wielkanocna (Wielkanoc) – [anonimowa]

Składniki: 50 dag białego sera, 4 żółtka, sól oraz dowolne zioła.

Ser mielimy lub dokładnie rozdrabniamy, następnie łączymy z żółtkami. Doprawiamy solą i dodajemy wybrane zioła. Całość mieszamy łyżką do uzyskania jednolitej masy.

Masę dzielimy na małe, owalne porcje. Każdą porcję zawijamy w czystą ściereczkę i obciążamy ciężarkiem. Odstawiamy na 24 godziny, aby ser dobrze się odcisnął.

Po tym czasie ostrożnie rozwijamy porcje, smarujemy je żółtkiem i suszymy w piekarniku. Nie pieczemy – tylko dosuszamy.

Tak przygotowana plackanka stanowi tradycyjny dodatek do wielkanocnego żuru.



Sałatka z pora (Wigilia, Wielkanoc, komunia, urodziny) – Anna Demnyk

Składniki: 3 średnie pory, 3 jajka ugotowane na twardo, 1 puszka kukurydzy, 1 puszka czerwonej fasoli, 1 łyżka drobno posiekanej natki pietruszki, 2 łyżki majonezu, 2 łyżki jogurtu naturalnego, sól i pieprz.

Białą część pora dokładnie myjemy i kroimy w drobną kostkę lub cienkie półplasterki. Jajka obieramy i również drobno siekamy.

Dodajemy kukurydzę oraz odsączoną czerwoną fasolę. Wsypujemy posiekaną natkę pietruszki.

Łączymy majonez z jogurtem i dodajemy do sałatki. Całość dokładnie mieszamy, doprawiamy solą i pieprzem.

Sałatkę odstawiamy do lodówki na około godzinę, żeby smaki się przegryzły. Podajemy jako dodatek do mięs i dań obiadowych.



Jabłecznik na kruchym spodzie (Wigilia, Wielkanoc, urodziny, Sylwester) – Anna Demnyk

Składniki: 0,5 kg mąki pszennej, 2 łyżki śmietany, 1 łyżka oleju, 2 łyżeczki proszku do pieczenia, kostka zimnej margaryny lub masła, 1 szklanka cukru, 1,5 kg jabłek, 2 jajka, 1 mały cukier waniliowy, 1 łyżeczka cynamonu.

Na stolnicę wysypujemy mąkę, dodajemy proszek do pieczenia, cukier, jajka, śmietanę, olej oraz zimne masło pokrojone na kawałki. Całość szybko zagniatamy na luźne, kruche ciasto.

Dzielimy je na dwie części. Jedną wykładamy na dno blachy wyłożonej papierem do pieczenia albo wysmarowanej tłuszczem i oprószonej bułką tartą.

Jabłka obieramy i kroimy w kostkę lub plastry, według uznania. Układamy je równą warstwą na cieście tak, aby dobrze przykryły spód. Posypujemy cukrem i cynamonem.

Drugą część ciasta rozwałkowujemy i przykrywamy jabłka z wierzchu.

Pieczemy w piekarniku nagrzanym do 175°C (góra–dół, bez termoobiegu) przez około 1 godzinę.



Pączki z ziemniakami – Anna Demnyk

Składniki: 6 średnich ugotowanych i zmielonych ziemniaków, 0,5 kg mąki pszennej, 3 łyżki cukru, 3 łyżki oleju, 3 łyżki śmietany, 2–3 jajka, 1 litr oleju do smażenia, 5 dag roztopionej margaryny, kostka drożdży, cukier puder do posypania.

Wszystkie składniki łączymy w dużej misce i dokładnie wyrabiamy na jednolite ciasto. Po wyrobieniu rozwałkowujemy je na grubość około 2 cm.

Ciasto wykrawamy szklanką albo kroimy na paski, podobnie jak do chrustu. Gotowe kawałki odstawiamy na około 15 minut, żeby lekko podrosły.

Smażymy na głębokim oleju na złoty kolor z obu stron. Po usmażeniu odsączamy na papierze.

Na koniec posypujemy cukrem pudrem.



Kluski na parze z modrą kapustą (rocznice ślubu i spotkania rodzinne) – Lech Włochal

Składniki na kluski: 1 kg mąki pszennej, 4 jajka, 5 łyżek masła, 5 dag świeżych drożdży, 1,5 szklanki mleka, 2 łyżeczki soli, 2 łyżeczki cukru.

Zaczynamy od przygotowania zaczynu. Mleko lekko podgrzewamy i rozpuszczamy w nim drożdże. Dodajemy cukier oraz część mąki i mieszamy do uzyskania gęstej konsystencji. Odstawiamy, aż zaczyn podwoi swoją objętość.

Do wyrośniętego zaczynu dodajemy pozostałe składniki: mąkę, jajka, sól oraz roztopione masło. W razie potrzeby dolewamy odrobinę ciepłego mleka. Całość dokładnie wyrabiamy i ponownie odstawiamy w ciepłe miejsce do wyrośnięcia.

Po wyrośnięciu ciasto dzielimy na mniejsze kawałki i formujemy z nich kulki. Układamy je na stolnicy oprószonej mąką i pozostawiamy jeszcze do podrośnięcia.

Kluski przekładamy do garnka do gotowania na parze, wyłożonego ściereczką. Gotujemy na parze nad wrzącą wodą około 10 minut.

Modra kapusta

Składniki: mała główka czerwonej kapusty, jabłko, cebula, smalec, ocet, cukier, sól i pieprz.

Kapustę szatkujemy i sparzamy gorącą wodą, po czym odlewamy – dzięki temu traci gorycz. Zalewamy niewielką ilością świeżej wody, dodajemy pokrojone jabłko, doprawiamy cukrem, solą, pieprzem i octem. Gotujemy do miękkości.

Na smalcu przygotowujemy zasmażkę z cebulą. Gdy cebula się zarumieni, całość dodajemy do kapusty i dokładnie mieszamy.

Sos grzybowy

Składniki: suszone grzyby, śmietana, odrobina mąki, sól.

Grzyby moczymy, kroimy i gotujemy w osolonej wodzie do miękkości. Sos zagęszczamy śmietaną wymieszaną z niewielką ilością mąki i doprawiamy



Salatka z kapustą w słoiku i do kanapek – Beata Stacherzak

Składniki: 2 kg kapusty, 1 papryka, 3 marchewki, 3 cebule, 1 główka czosnku, 2 łyżki soli, 2 łyżki cukru.

Zalewa: 1 szklanka oleju, 7 łyżeczek cukru, $\frac{1}{4}$ szklanki octu, 2 liście laurowe, 6 ziaren ziela angielskiego.

Kapustę szatkujemy. Paprykę kroimy w paski, marchewkę ścieramy na tarce na dużych oczkach, a cebulę kroimy w półksiężycy. Czosnek ścieramy lub bardzo drobno siekamy.

Warzywa przekładamy do dużej miski, dodajemy sól, cukier i czosnek. Całość dokładnie mieszamy i odstawiamy na około 3 godziny, aby warzywa zmiękły i puściły sok.

W tym czasie przygotowujemy zalewę – wszystkie składniki zagotowujemy, a następnie studzimy.

Po 3 godzinach łączymy warzywa z zimną zalewą i dokładnie mieszamy. Przekładamy do słoików.

Pasteryzujemy około 15 minut.



Chrusty – Beata Stacherzak

Składniki: 1 kg mąki, cukier do smaku, 1–2 całe jajka, 5 żółtek, 1 łyżka smalcu, $\frac{1}{2}$ kostki margaryny, 4 łyżki śmietany, 1,5 szklanki mleka, 2 łyżki proszku do pieczenia, 50 ml wódki lub octu.

Jajka i żółtka łączymy z ciepłą, roztopioną margaryną, śmietaną, mlekiem oraz cukrem. Wszystko dokładnie mieszamy, aż powstanie jednolita masa.

Następnie dodajemy mąkę, proszek do pieczenia, smalec oraz wódkę lub ocet. Wyrabiamy ciasto do momentu uzyskania gładkiej, elastycznej konsystencji. W razie potrzeby podsypujemy mąką, aby ciasto nie kleiło się do stolnicy.

Ciasto wałkujemy na cienkie placki, kroimy na paski, a następnie na romby. W każdym rombie robimy nacięcie i przewijamy przez nie jeden koniec ciasta, tworząc charakterystyczny kształt chrustu.

Smażymy na rozgrzanym tłuszczu na złoty kolor, a po odsączeniu posypujemy cukrem pudrem.



Ryż gotowany na sypko (wigilia, urodziny)

1 porcja to filiżanka ryżu

3 filiżanki wody gotujemy ryż aż będzie sypki

4 jabłka

1 duża śmietana 12 lub 18%

cynamon cukier do smaku.

przepis pozwala na różne proporcje składników ale zawsze jeden do trzech, dwa do sześciu, trzy do dziewięciu. czyli 1 szklanka ryżu 3 szklanki wody.

gdy ryż jest gotowy wkładam go do brytfanny polewam śmietaną wymieszaną z cukrem i na to układam pokrojone jabłka aby przykrywały całą wierzchnią warstwę. Jabłka posypać lekko cynamonem i zapiekamy. Pieczemy tak długo aż jabłka się lekko zarumienią.